



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Roupa Velha

A receita de roupa velha começou por ser confeccionada com os restos da ceia de Natal. No entanto, rapidamente se tornou uma receita comum durante todo o ano. Por ser uma receita muito simples e prática, a roupa velha tornou-se popular em várias partes do mundo. Seguindo a tradição da ceia de Natal, em Portugal, a típica receita de roupa velha contém bacalhau, batata, couve, grelos e Grão de bico.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

2 postas de bacalhau cozido
3 batatas cozidas grandes
couve cozida q.b.
2 ovos cozidos
2 fatias de broa esmigalhada
3 dentes de alho picados
2 folhas de louro
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeitonas q.b.

Informação nutricional

Energia	577,3 kcal	29%*
Proteínas	28,3 g	57%*
Lípidos	35,0 g	50%*
Hidratos de Carbono	35,8 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Comece por desfiar o bacalhau, limpando-o de peles e espinhas. Reserve. Num tacho leve ao lume o azeite, as folhas de louro e os alhos picados.
- 2 Deixe ferver e acrescente o bacalhau, as folhas de couve cortadas em pedaços e as batatas em meias luas. Envolve bem.
- 3 Tempere com sal e pimenta. Acrescente os ovos em rodela, as azeitonas e a broa esfarelada.
- 4 Envolve tudo novamente e sirva.